

やり才便り

- 2024 -



新年明けましておめでとうござんす。

セリ才便りを書き続ける事三十四年余り。つまり
乙未年×34年＝408回目となるようござんす。進化、成長して
いるというよりは、続くる事、学びを実感してゐる。
山登りと似て、八合目位に上る事と、景観は圧巻
で、振り向きやめて感動するの、あのハトハトの疲労感
と止めたい弱さ、聞かされた後、だからこそだろ、という
続けて来たのは、苦痛というより面白さ、楽しさであ
る。小さな達成感に感謝。と、言うより、お客様へのお便り
であると共に、自分を見つめ直して、事を事に受けつ
ける。ついに、と、ころが、昨年は何度かよく寝ん
で、進化と真剣に向き合ふなりといけな、と思つてゐる。
健康と回復力も失つた事、介護の中間に位置する
のが、フレイルで、その中核因子がサルコペニアと云われ、
最近よく目にします。手足の筋力とともに身体機能
が低下する状態。と、骨格筋、疲乏、という病名と
見なされる。ギリギリ、語がサルコは筋肉、ペニアは喪失
を表わし、筋肉の喪失、という造語。つまり、病名。
加齢は、病名ではない、と、それ由に、ドクターは、大抵
「加齢、相応です」とおっしゃる。ふふ、ね。
人それぞれ、体質や持病とリンクして、行くまゝある
よう。老化とゆくり付く、合う、差の予防の
コツとヒントを考えてみました。

実は身体的なフレイルばかりではなく、精神的・心理的
社会的フレイルも大事な事。事で、ボラテア、地域の
行事へ、町内の清掃など、金踊り、お祭り、音楽、読書
手芸など、知的活動もフレイル予防に、工夫、献言、よう、
無理のない運動と食事のバランスを考えて、よき事も
コツコツ。と、年々、始め、おの、から、今、年の目標を書く
事、に、いた、事、の、「日々、大事に、丁寧、に、ゆくりと」
これを、実行、出来れば、と、軽はずか、な、言、い、は、
娘、から、大、前、に、プレ、ゼ、ン、ト、な、ス、リ、ッ、パ、を、物、体、無、い、と、
一、ま、さ、ま、た、は、ま、ま、の、ス、リ、ッ、パ、で、い、も、新、た、に、は、ま、始、め
る、一、た、今、年、は、一、歩、で、も、世、界、の、平、和、に、つ、く、ま、う、の、ま、う、に
い、か、り、祈、り、な、ら、い、お、発、心、な、ま、う、の、。

感謝を込めて
2024 年 1 月 6 日



新しい年を迎え

皆々様のご健康とご多幸を
お祈り申し上げます

令和六年 元旦



株式会社セリ才

代表取締役 松本幸子

〒101-0973 秋田県秋田市八橋本町四一ー一五

電話 〇一八(八二三)〇九九八

URL: <http://serio-ca.com/>